



こんだてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (火)	コッペパン			パン
	ボークビーンズ	大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ★ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム パセリ	じゃがいも★ さとう 油
	チキンピカタ	とり肉 鶏卵		油 小麦粉 パン粉 さとう
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ごま さとう 油
2 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	
	ぶりのピリからやき	ぶり		さとう
	じゃがいものそぼろに	とり肉 大豆	にんじん たまねぎ★ こねぎ	じゃがいも★ さとう でんぶん 油
3 (木)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ★ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ★ たまねぎ★	
	なし		なし	
	ヘビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
4 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	チンゲンサイのスープ	鶏卵	チンゲンサイ にんじん	はるさめ でんぶん ごま油
	いかフライ	いか		パン粉
	とうふチャンプル	とうふ ツナ	にんじん たまねぎ★ にら しいたけ しょうが	さとう ごま油
7 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	たまねぎのみそしる	鶏卵 あぶらあげ みそ	たまねぎ★	
	さばのてりやき	さば		さとう
	きゅうりのごまみそあえ	みそ	きゅうり きくらげ キャベツ にんじん しょうが	ごま さとう ごま油
8 (火)	しよくパン			食パン
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ★ にんじん パセリ コーン	バター
	かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	油 小麦粉 さとう パン粉
	ぶどう		ぶどう	
9 (水)	うのはなどん	脱脂粉乳 とり肉 おから	しいたけ にんじん ながねぎ★	こめ しらたき 油 さとう
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ながねぎ★	じゃがいも★
	あおなのしらすあえ	しらす のり	こまつな もやし にんじん	さとう ごま
10 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	トックスープ	ぶた肉 鶏卵	たまねぎ★ ブロッコリー にんじん マッシュルーム	トック
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉 でんぶん
	やさいのオイスターソースいため		にんじん ピーマン★	じゃがいも★ 油
11 (金)	カレーうどん	とり肉 あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ★ しいたけ ながねぎ★	うどん でんぶん さとう 小麦粉
	あおのりポテト	あおさ		じゃがいも★ 油
	ヨーグルト	ヨーグルト		
15 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	まろやかとんじる	ぶた肉 とうふ チーズ みそ 牛乳 白大豆 いんげん豆	ながねぎ★ ごぼう にんじん	つきこんにゃく じゃがいも★ 油
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	ブロッコリーのカレーあえ	ツナ	ブロッコリー	さとう ごま
16 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん ながねぎ★ にら しょうが にんにく	はるさめ
	シューマイ(2こ)	ぶた肉	たまねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく	さとう 油

今月の長万部食材(予定)は、エンリッチミニトマト、長ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、大根、ピーマンです。(★がつく日)

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 高校…17日



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
17 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	すいとんじる	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ★	すいとん さとう
	そぼろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう
18 (金)	バベロンチーノ	ベーコン	たまねぎ★ にんじん ぶなしめじ こまつな ほうれんそう にんにく	スパゲッティ オリーブ油
	ベストサンド	ソーセージ チーズ		油 パン粉 小麦粉
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
21 (月)	ポークきのこカレー	ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ★ ぶなしめじ まいたけ エリンギ ブルーン しょうが にんにく	こめ じゃがいも★ 小麦粉 バター
	キャベツのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
	なしゼリー	寒天	なし果汁	さとう
22 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いちに	ぶた肉	ごぼう にんじん ながねぎ★	さといも つきこんにゃく
	いわしかりかりフライ (2 ほん)	いわし		油 じゃがいも でんぷん こめ粉
	もやしののりずあえ	のり	もやし にんじん こまつな	さとう
23 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ミートボールスープ	とり肉 ぶた肉	えのきたけ にんじん はくさい たまねぎ★	はるさめ ごま油
	えびチリ	えび とり肉	たまねぎ★ にんじん ながねぎ★ にんにく	さとう 油 でんぷん
	りんご		りんご	
24 (木)	にくみそどん	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん コーン しいたけ ながねぎ★ しょうが にんにく	こめ さとう ごま 油
	ほたてのすましじる	ほたて	にんじん だいこん★ ながねぎ★	じゃがいも★
	ブロッコリーのわふうあえ	するめ ヨーグルト みそ	ブロッコリー にんじん	
25 (金)	ナポリタン	ベーコン	トマト にんにく たまねぎ★ にんじん ピーマン	スパゲッティ 油 さとう
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	さとう パン粉 油
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイン みかん もも	
28 (月)	コッペパン			パン
	おおむぎのスープ	大豆 鶏卵	たまねぎ にんじん しょうが パセリ	おおむぎ じゃがいも★ 油
	マカロニグラタン	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ トマト	マカロニ さとう 油 小麦粉
	オレンジ		オレンジ	
29 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	どさんこじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ながねぎ★ しいたけ コーン しょうが にんにく	じゃがいも★ ごま油 バター
	おろしハンバーグ	とり肉	だいこん★ たまねぎ	さとう パン粉 油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
30 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	きのこじる	あぶらあげ みそ	しいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ ながねぎ★	
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	だいこんのもの	ぶた肉	だいこん★ にんじん さやいんげん しょうが	さとう 油
31 (木)	チキンライス	とり肉	たまねぎ★ にんじん コーン	こめ バター
	かぼちゃのポタージュ	とり肉 脱脂粉乳 牛乳	かぼちゃ★ たまねぎ★ ぶなしめじ ブロッコリー	生クリーム バター 小麦粉
	えだまめサラダ	とり肉	えだまめ にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま
	かぼちゃプリン	豆乳	かぼちゃ	さとう 水あめ

今月の長万部食材 (予定) は、エンリッチミニトマト、長ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、大根、ピーマンです。(★がつく日)

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 高校…17日